de Tacotalpa, Tabasco
México
Recetario Vol. 1

cuenca grijalva
CONACYT
ECOSUR
TABASCO
Trabajar para transformar
SECRETARÍA DE RECURSOS NATURALES Y PROTECCIÓN AMBIENTAL

Compilación: Ana Patricia Valencia Córdoba
Edición: Eréndira J. Cano Contreras
Ilustraciones y diseño: Erik Sosa Cabrera.

Recetario platillos regionales de Tacotalpa, Tabasco. México Vol 1.

Primera edición, 2012

DR© El Colegio de la Frontera Sur
www.ecosur.mx
El Colegio de la Frontera Sur
Carretera Panamericana y Periferico Sur s/n
Barrio María Auxiliadora
CP 29290
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas

El presente documento es parte de los resultados obtenidos por el equipo de Agricultura alternativa del proyecto FORDECyT "Gestión y estrategias de manejo sustentable para la Cuenca Hidrográfica transfronteriza Grijalva", coordinado por El Colegio de la Frontera Sur, financiado por El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Proyecto FORDECyT No. 143303) y la Secretaría de Recursos Naturales y Protección Ambiental del Estado de Tabasco.

Se autoriza la reproducción del contenido de esta obra, siempre y cuando se cite la fuente.

Impreso en México / Printed in Mexico

Agradecimientos

A las personas de las comunidades de Tomás Garrido y Villaluz, Tacotalpa, Tabasco que desinteresada y amorosamente compartieron sus recetas y conocimientos. Nosotros sólo los registramos y por ello, elogiamos y reconocemos su plena autoría de los datos aquí presentados.

Introducción

El estado de Tabasco cuenta con innumerables riquezas biológicas y culturales, que en la zona que comprende la región de la Sierra, se combinan para conformar uno de los más interesantes aunque paradójicamente, menos estudiados paisajes bioculturales de nuestro país.

En este paisaje pleno de montañas, ríos, cuevas, colores y miradas ancestrales, persiste un impresionante acervo de prácticas, conocimientos y creencias que, combinados con el gran número de especies y variedades animales y vegetales que sus pobladores han custodiado durante siglos, dan como resultado un importante mosaico cultural que espera por ser valorado, difundido y fortalecido.

Precisamente uno de los aspectos más valiosos de este patrimonio biocultural es el que comprende las prácticas culinarias locales, en las que especies silvestres y domésticas conviven en armoniosa alquimia de fogones y sazón.

Cabe destacar que la cantidad de variedades locales tanto de plantas cultivadas como de animales criados en traspatios, es aún desconocida, por lo cual se vuelve urgente registrar y reconocer este importante legado.

Como un sencillo homenaje a quienes crían, siembran, cosechan, guisan y, en último término, salvaguardan estas especies que enriquecen la dieta de propios y extraños, presentamos un compendio de algunas recetas preparadas con ingredientes locales, en los que se refleja el mestizaje propio de nuestra nación aunque también dan fe de preparaciones y guisos de raigambre prehispánica, reflejo de

la raíz maya-ch'ol y zoque de los pobladores de la zona.

Origen de los ingredientes

La cocina tabasqueña es variada y heterogénea y refleja la riqueza cultural y biológica del estado, conformando uno de los paisajes culinarios más interesantes y variados de México. A pesar del incesante deterioro de su biota por parte de extractores de petróleo y planes de desarrollo que no han tomado en cuenta la dinámica de sus múltiples cuerpos de agua, Tabasco sigue siendo un estado de exuberante vegetación y colorida fauna.

Esto se refleja en el origen de los ingredientes que integran la gastronomía local. En el presente escrito, la mayor parte de los componentes que integran las recetas compiladas proceden de tres fuentes: a) el huerto familiar, solar o traspatio campesino, b) la milpa diversificada y c) las zonas de selva alta que aún se pueden encontrar en la región.

Los huertos familiares son un sistema de producción agrícola alternativo, que permite la diversificación productiva y que han jugado un importante papel en la domesticación de especies animales y vegetales de uso humano. El establecimiento de solares permite que la familia cuente con una variación en su dieta, al obtener de el productos agrícolas de autoconsumo diversos, que permiten a sus habitantes obtener nutrientes que difícilmente obtendrían de otras maneras. Hasta el momento se han registrado 132 especies vegetales presentes en los solares de las comunidades

En cuanto al maíz, su cultivo en México es una práctica ancestral, cuya fecha exacta de inicio no se conoce a ciencia

cierta. A lo largo de su devenir histórico, en el proceso de conformación cultural de los grupos étnicos de nuestro país, el maíz y las prácticas asociadas a su cultivo se han constituido como un elemento que ofrece algo más que la mera supervivencia alimenticia, al representar un importante factor que permite la cohesión social y la perpetuación de los rasgos culturales de los grupos mesoamericanos.

En las comunidades de Villaluz y Tomás Garrido, Tacotalpa, el clima cálido permite la siembra de dos ciclos de maíz al año: la milpa de año y la tornamilpa. En la zona se han registrado hasta el momento 36 especies de plantas ubicadas dentro de 69 categorías locales asociadas a la siembra del maíz.

De estos dos sistemas se obtienen productos que tienen origen local o que han sido introducidos de Asia y Europa en épocas tempranas y han desarrollado una enorme cantidad de características particulares propias de su adaptación al clima y fisiografía locales.

Capítulo 1
Aves

Estofado de pavo 10
Jigote 11
Pollo estofado 12
Pollo con verduras 13
Puchero de pollo 14
Caldo de pollo 15
Pollo entomatado 16
Pollo sudado 17
Pollo en mole 18
Pollo en verde 19
Uliche 20
Pato en arroz 21
Pato en mole 22
Pato en chirmol 23
Carne polaca 24

Capítulo 2
Carnes rojas y otros.

Armadillo a la parrilla 26
Armadillo con verduras 27
Tepezcuintle 28
Picadillo tabasqueño 29
Carne salada 31
Barbacoa 32
Potze Tasqueño 34
Puchero de res 35
Chirimol de res 36
Puchero vaquero 37
Salpicon de res 38
Enterrado de frijol 39
Adobo de cerdo 40
Pozole 41
Cerdo frito 42
Mondongo en ajiaco 43
Queso de cabeza 45
Mone de puerco 46
Cerdo al adobo 47
Frijoles pelones 48
Cochinita pibil 49
Adobo de menudo 50

Capítulo 3
Pescados

Frijol con caracol 52
Pescado con hojas 53
Pescado sudado 54
Macabil sudado 55
Macabil en caldo 56
Macabil con arroz 57
Puchero de pescado 58
Macabil asado 59
Bobo escama 60
Mone de sardina 61
Caldo de mojarra 62
Pejelagarto en chirmol 63
Pejelagarto en verde 64
Pejelagarto asado 65
Empanadas de peje 66
Ostiones en escabeche 67
Cangrejos en chirmol 68
Mone de bobo 69

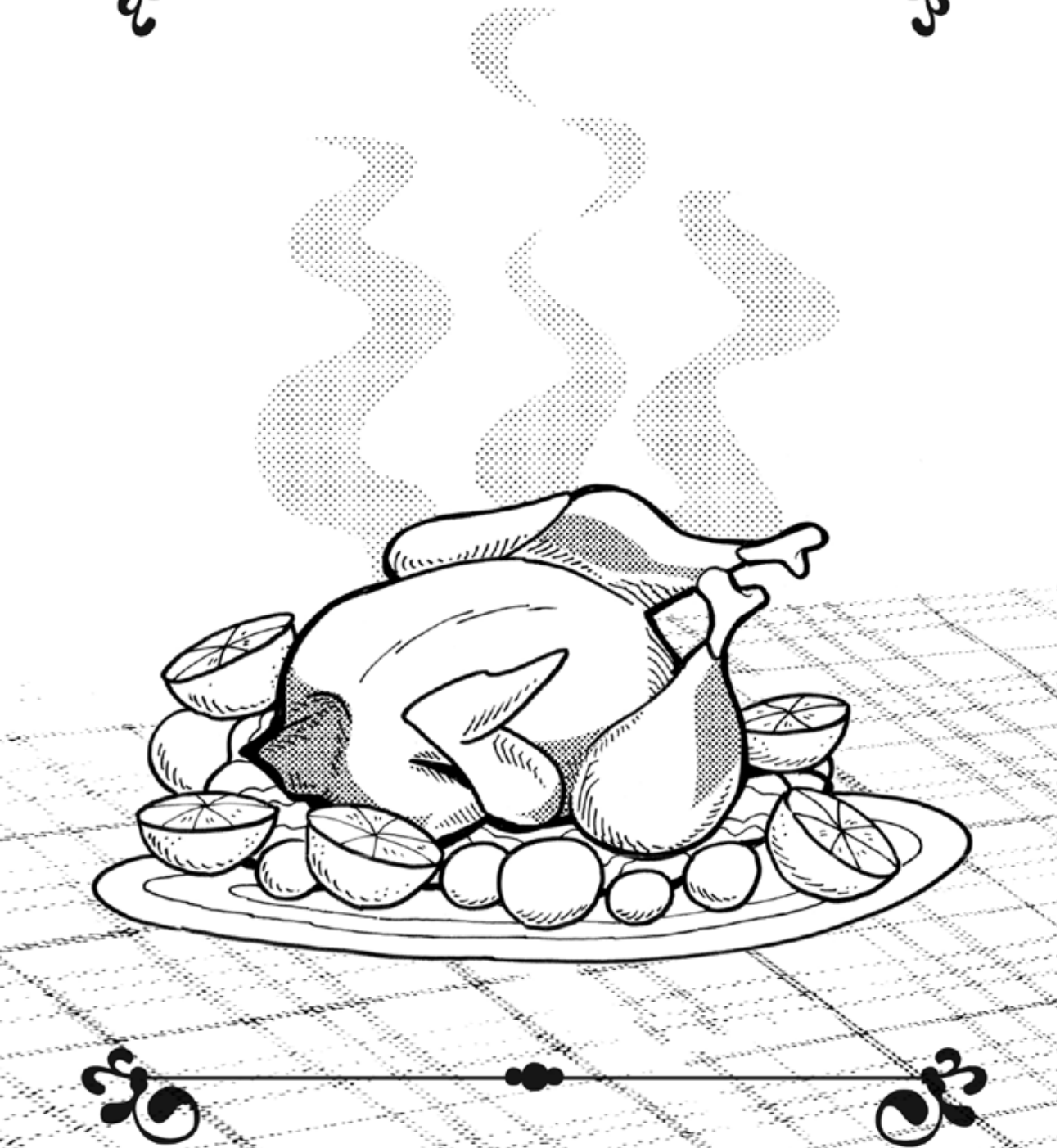
Piguas asadas 70

Capítulo 4
Otros guisados

Empanadas de huevo 72
Shote de caracol 73
Plátano con chaya 74
Chaya con calabaza 75
Verde 76
Chayotes rellenos 77
Plátanos rellenos 78
Sisguá 79
Totopostes 80
Tostones de Plátano 81
Salsa de amashito 82
Empanadas tabas. 83

Glosario 84

Capítulo 1
Aves



Estofado de Pavo

Ingredientes:

5 kilos de pavo en piezas
½ kilo de papas en cuadros
2 dientes de ajo picados
1 kilos de tomate picados
½ kilo de cebolla blanca picada
4 hojas de laurel
3 pimientas grandes molidas
2 pimientas negras chicas molidas
1 clavo de olor
1 raja de canela
1 lata de aceitunas
1 lata de alcaparras
1 cucharadita de achiote
4 cucharadas de vinagre
4 chiles morrones verdes
Sal al gusto

Preparación:

Primero se mata el pavo y se recolecta su sangre. Posteriormente se despluma y se lava con agua para luego aliñarlo y quitar con mucho cuidado las víseras, después se ponen a sancochar (cocer en agua) las piezas del pavo con las especias, cebolla, tomate, vinagre y sal al gusto. Se espera a que la carne esté un poco blanda para luego agregarle las alcaparras, aceitunas, los chiles morrón, el achiote y por último las papas esperar a su cocción.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Jigote

Ingredientes:

6 dientes de ajo
pelados y picados
2 cebollas pequeñas
picadas
50 gramos de tocino picado
4 cucharadas de aceite
de maíz
3 jitomates grandes
pelados y molidos
1 pechuga de pavo
ocida y picada
1 papada de pavo
cocida y picada
2 mollejas de pavo
cocido y picado
4 hígados de pavo
cocidos y picados
4 corazones de pavo
cocido y picados
1 kilo de papas cocidas,
peladas y picadas

Preparación:

Se acitrona el ajo, la cebolla y el tocino en el aceite caliente, posteriormente se agrega el jitomate, las carnes, las menudencias, las papas, las aceitunas, las alcaparras, las pasitas, el chile, el pimiento, las especias, el perejil y el vinagre. Por último se sazona con sal y pimienta, dejando la preparación a fuego lento hasta que el pavo esté bien cocido.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la comunidad de Tomás Garrido.

Pollo Estofado

Ingredientes:

1 kilo de pollo en piezas
1/2 kilo papas en cuadros
100 gr almendras picadas
50 gramos pasitas
1/2 cebolla picada
3 dientes de ajo pelados
3 hojas de laurel
3 pimientas grandes molidas
2 pimientas negras molidas
1 clavo de olor
1 raja de canela
1 cucharada de vinagre
Aceitunas
Alcaparras
4 tomates
1 chile morrón
Sal

Preparación:

Se coce el pollo con una cucharada de vinagre, sal y especias. Aparte, se asan los tomates para posteriormente pelarlos y molerlos con la cebolla y el ajo; después se incorporan a la olla de cocción del pollo. Se añaden las pasitas, las almendras y las papas previamente cocidas y peladas para dejar hervir todo un momento a fuego lento, luego agregar los chiles morrón, las aceitunas y las alcaparras. Esperar a que todo esté bien cocido y retirar del fuego.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pollo con Verduras

Ingredientes:

1 kilo de pollo en piezas
2 chayote grandes
en cuadros
½ kilo de papas en cuadros
1 macal en cuadros
1 yuca en cuadros
½ kilo de tomate
1 cebolla picada
1 chile morón verde en
rodajas
1 diente de ajo pelado
Hojas de laurel
Albahaca
Sal

Preparación:

Se pone a cocer el pollo con las especias, la cebolla, el tomate, el chile morrón, la albahaca y sal al gusto. Esperar al primer hervor para retirar la espuma que se encuentra en la parte de arriba del caldo y después, cuando la carne esté un poco blanda se agregan las verduras excepto la papa. Ya que las verduras y el pollo estén cocidos se agrega por último la papa y se tapa la olla, dejándola así unos minutos hasta que todo esté bien cocido.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Puchero de Pollo

Ingredientes:

1 kilo de pollo en piezas
2 elotes tiernos partidos en cuatro
2 papas medianas en cuadros
2 plátano macho partidos
2 zanahoria en cuadros
2 tomates rojos
1 diente de ajo pelado
1 calabaza madura en cuadros
1 camote morado en cuadros
1 cebolla pequeña picada
1 chile dulce
1 chayote en cuadros
1 macal en cuadros
1 manojo de ejotes tiernos
1 yuca grande en cuadros
Ejotes
Cilantro
Perejil
Sal

Preparación:

Se pone a hervir la carne con el agua necesaria para cubrirla bien, agregando sal al gusto, la cebolla, el ajo y los elotes. Cuando estos últimos comiencen a suavizarse se agrega el macal, la yuca, las papas, el camote, la calabaza, el chayote y los ejotes. Dejar la preparación a fuego lento hasta que se cuezan las verduras.

Aparte, se muele el chile dulce con los jitomates y la cebolla restante previamente picada. Agregar esta salsa al puchero junto con los plátanos y por último, añadir el cilantro y el perejil, dejando un par de minutos cocinando para después retirarlo del fuego.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Caldo de Pollo

Ingredientes:

1 pollo en piezas
1 diente de ajo
Orégano
Albahaquita
2 tomates
2 papas en cuadros
Arroz
3 cucharadas de aceite
2 zanahorias en cuadros
Una cucharadita
de achiote
Cilantro
Sal

Preparación:

Colocar al fuego una olla con suficiente agua y sumergir en ella el pollo, esperar a que suelte el primer hervor y retirar la espuma que vaya soltando; agregar el ajo, el orégano, la albahaquita, la zanahoria, el tomate y la sal. Cuando la carne comience a suavizarse, agregar el arroz previamente sofrito, después el cilantro y por último las papas, dejar cocer todo a fuego lento hasta que esté listo.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pollo Entomatado

Ingredientes:

1 kilo de pollo
3 tomates
½ cebolla
1 chile dulce
Cilantro
Sal

Preparación:

Primero se cocen las piezas de pollo en suficiente agua junto con la mitad de la cebolla, el ajo y sal al gusto. Se espera a que rompa el primer hervor y se toma una taza de caldo para licuarlo con el tomate, la cebolla restante y el chile dulce. Entonces, se retira el exceso de agua de la cacerola y se agrega esta mezcla licuada para que se cocine junto con las piezas de pollo. Por último, se añade el cilantro y se aguarda a que todos los ingredientes estén cocidos y bien incorporados.

Receta proporcionada por la Señora Natalia Vázquez Ramírez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pollo Sudado en Hojas de Momo

Ingredientes:

1 kilo de pollo en piezas
1 tomate en rodajas
2 hojitas de laurel
1 cebolla fileteada
1 chile dulce en rodajas
2 cucharadas de aceite
Hojas de chipilín picado
Hojas de momo enteras
Pimienta molida
Orégano molida
Sal

Preparación:

Se lavan muy bien las piezas de pollo y ya hecho esto se condimentan con pimienta, orégano y sal. Después se incorpora al pollo ya condimentado una mezcla elaborada con el tomate, el chile dulce, la cebolla, las hojas de chipilín y dos cucharaditas de aceite. Se coloca todo sobre las hojas de momo y se envuelve cuidadosamente. Hornear a fuego medio hasta cocerse completamente.

Receta proporcionada por la Señora Natalía Vázquez Ramírez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pollo en Mole

Ingredientes:

2 kilos de pollo en piezas
200 gramos de chile color
200 gramos de chile guajillo
½ kilo de tomate
¼ de cebolla en rodajas
1 plátano
100 gramos de galleta menuda
1 paquete pequeño de galletas saladas
2 dientes de ajos
Sal

Preparación:

Se sancocha el pollo con agua, sal y un diente de ajo. Aparte, se asan, desvenan y lavan los chiles para después colocarlos en un recipiente con agua caliente junto con la cebolla y un diente de ajo. Se dejan reposar durante media hora, tras lo cual se licúan junto con los tomates, los plátanos ya fritos, las galletas saladas y las galletas menudas para luego añadir esta pasta al recipiente donde está el pollo y dejar que se cuezan juntos hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Receta proporcionada por la Señora Aurelia López Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pollo en Verde

Ingredientes:

2 kilos de pollo en piezas
1 diente de ajo pelado
5 hojas de chaya pica
½ chile morrón verde
Hojas de chipilín
Tomate verde
Harina para espesar
Pepita de calabaza en polvo

Preparación:

Se pone a sancochar el pollo con ajo y sal. Aparte, se licuan todos los ingredientes con un poco de caldo del pollo, excepto la pepita. Una vez que el pollo comience a ablandarse se le agrega la mezcla que se licuó previamente, se debe mover contantemente hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Una vez que ya esté cocido, se espolvorea la pepita de calabaza en polvo y se retira del fuego.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Uliche

Ingredientes:

1 gallina cortada en piezas
Sal y pimienta, al gusto
Masa de maíz, la necesaria
1 rama de perejil
6 dientes de ajo machacados
150 gramos de manteca de cerdo
1 cucharada de pasta de achiote
250 gramos de semillas de calabaza
Chiles amashito, al gusto
Perejil fresco para decorar

Preparación:

Se cuece la gallina en suficiente agua con sal y pimienta. Después se integra el caldo con la masa y se cuela esta mezcla para posteriormente agregar el perejil, el ajo, la manteca, el achiote y la sal. Se vierte esta preparación en un recipiente y se lleva al fuego, dejándola hervir hasta que adquiera consistencia de atol (atole).

Aparte, se tuestan las semillas de calabaza junto con el chile amashito y se muelen perfectamente. Para servir, se colocan las piezas de gallina en platos individuales bañados con la salsa y espolvoreados con el polvo del chile y las semillas. Por último se puede decorar con el perejil fresco.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pato en Arroz

Ingredientes:

1 pato en piezas
1 diente de ajo
½ cebolla picada
¼ de arroz
Aceite
3 tomates
1 cucharadita de achiote
2 papas
Cilantro
Sal

Preparación:

Se lavan muy bien las piezas del pato y se ponen a cocer con suficiente agua con sal y ajo. Cuando la carne ya esté un poco blanda, se retiran las piezas del caldo y se asan; una vez que estén bien asadas, se retiran del fuego y se lavan. Aparte, se coloca agua en un recipiente limpio y se agregan ajo, los tomates y la cebolla, posteriormente se añade arroz previamente sofrito. Cuando estén bien incorporados los ingredientes con el arroz, se le añade este guiso al pato junto con el achiote, las papas sin cáscara, cortadas en rodajas y el cilantro. Esperar a que este todo bien cocido y servir.

Receta proporcionada por la Señora Aurelia López Ramírez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pato en Mole

Ingredientes:

1 pato en piezas
1 diente de ajo
2 chiles color
1 chile guajillo
1 pizca de pimienta chica
2 tomates en rodajas
Aceite
½ cebolla en rodajas
1 paquete de galletas
saladas
Sal

Preparación:

Primero se cuece el pato con ajo y sal, una vez que ya esté cocido se retira del fuego. Los chiles se limpian, se lavan y se sofríen junto con el tomate y la cebolla para después licuar estos ingredientes con una taza del caldo donde se coció el pato, agregando la pimienta y las galletas saladas. Se coloca esta pasta en el recipiente donde se coció previamente el pato, mezclando todo. Rectificar el sazón y dejar que se terminen de cocer bien todos los ingredientes.

Receta proporcionada por la Señora Aurelia López Ramírez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Pato en Chirmol

Ingredientes:

2 jitomates asados
2 tortillas asadas
4 diente de ajo pelado y asados
1 cebolla pequeña asada
200 gramos de semilla de calabaza tostada
2 chiles color asado, sin semillas y remojados
2 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de pasta de achiote
Sal
6 hojas de epazote
8 pechugas de pato de 150 gramos
2 plátanos machos pelados, rebanados y fritos
Semilla de calabaza tostada, para decorar

Preparación:

Se muelen los jitomates, las tortillas, el ajo, la cebolla, las semillas de calabaza y los chiles, se lleva esta mezcla al fuego bajo y se agrega el caldo junto con el achiote. Enseguida se sazona con sal y se añade el epazote para después dejar cocinar esta preparación hasta que espese. Reservar.

Aparte se sazonan las pechugas con sal y se asan al término deseado. Después se rebanan y se bañan con el chirmol caliente. Para servir, se acompañan con frituras de plátano y se decoran con semillas de calabaza.

Receta proporcionada por la Señora Aurelia López Ramírez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Carne Polaca

Ingredientes:

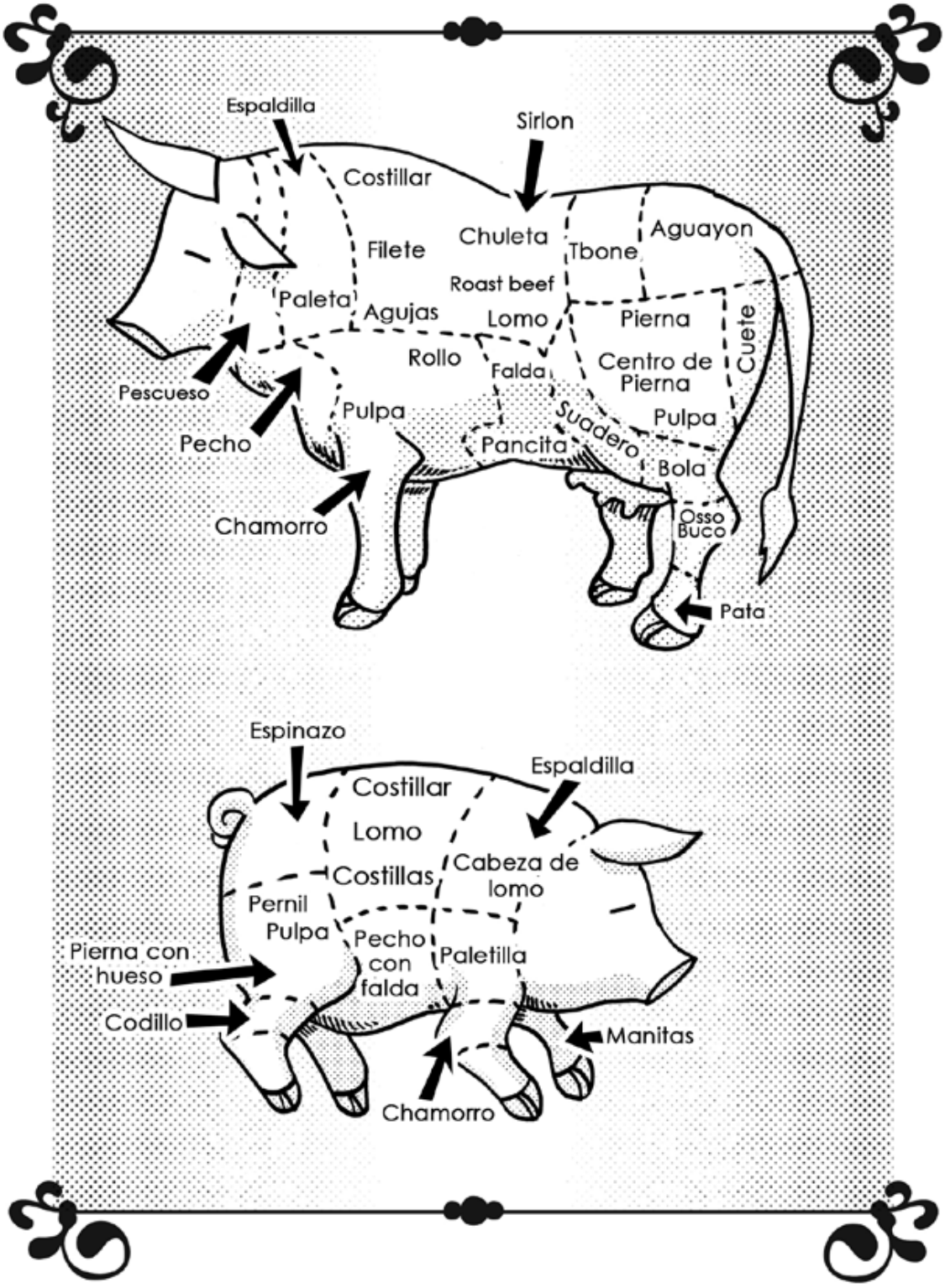
2 pechugas de pollo deshebradas
1/2 cebolla rebanada
1/4 repollo finamente picado
3 tomates rojos
2 pimientas
2 clavos
1 ajo picado
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
1 ramita de tomillo
1 taza de salsa cátsup
1 lata chica de chiles chipotle
Aceite
Tostadas
Sal

Preparación:

Se dora el pollo junto con el repollo y el ajo. Aparte, se licua tomate, especias, chipotle e incorporar esta mezcla al pollo, agregar cebolla en rebanadas; sazonar con sal y dejar secar el agua de la mezcla a fuego lento. Cuando la preparación esté completamente seca, se agrega la salsa cátsup e incorporan todos los ingredientes. Servir con tostaditas.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Capítulo 2
Carnes rojas y otros



Armadillo a la Parrilla

Ingredientes:

1 armadillo
4 limones
4 dientes de ajo
3 naranjas agrias
20 gramos de pimientas
de castilla
Comino
Sal

Preparación:

Se muele en un molcajete ajo, pimienta y sal, se agregan jugo de limón y jugo de naranja agria. Mezclar todo muy bien y reservar. Se limpia el armadillo conservando su concha y se pone a cocer con tres dientes de ajo durante treinta minutos. Una vez que se haya cocido, se escurre dando ligeros golpes para poder retirar su concha; cuando ésta ya ha sido retirada, se unta la carne con los ingredientes molidos previamente en el molcajete. Se deja curtir (reposar) durante cuatro horas aproximadamente para luego asarlo sobre una parrilla a fuego lento hasta que esté bien cocido.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Armadillo con Verduras

Ingredientes:

1 armadillo
½ atado de perejil
1 yuca partido en cuadros
3 chayote en cuadros
½ tomate en rodajas
3 dientes de ajo

Preparación:

Limpiar perfectamente el armadillo y después ponerlo a cocer con todo y su concha junto con tres dientes de ajo durante treinta minutos. Una vez cocido, se escurre y se le dan ligeros golpes hasta retirar su concha, tras lo cual se lleva de nuevo a cocción con las verduras, las hojas de perejil y sal al gusto. Esperar a que se cueza bien y servir.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Tepezcuintle

Ingredientes:

1 tepezcuintle
(ya sin víseras)
2 chayotes
1 yuca
2 tomates
Hojas de perejil
1 diente de ajo
Sal

Preparación:

Primero se lava muy bien la carne y se pone a sancochar con agua y ajo. Cuando la carne se empiece ablandar, se le agregan las hojas de perejil, los tomates, los chayotes y la yuca partida en trozos de tamaño mediano. Se deja cocer y se rectifica el sazón antes de servir.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Picadillo Tabasqueño

Ingredientes:

1 pavo entero cocido
2 kilos de jitomate picado
3/ 4 kilo de cebollas picadas
1 kilo de papas en trocitos
2 chiles dulces (de tabasco) picado
1 taza de aceitunas
1/ 2 taza de alcaparras
1 taza de almendras limpias
1 taza de pasitas
20 cebollitas de cambray en vinagre
6 zanahorias grandes en trocitos
1 lata mediana de rajas de chile en vinagre
1 cucharada de orégano
3 clavos de olor
1 raja de canela
1 cucharada de achiote
1 taza de vino blanco
3 hojas de laurel
1/ 2 taza de aceite de olivo

Preparación:

El pavo se cuece con sal, ajos, cebolla y hojas de laurel. Cuando esté bien cocido se corta en piezas, incluyendo las víseras y la papada. Aparte, se muelen en la licuadora orégano, canela, clavo de olor y achiote con un poco del caldo en que se coció el pavo; se reserva para su posterior uso. En una cacerola grande se pone a calentar aceite y se fríen jitomates, cebollas, chile dulce, papas y zanahorias, cuando todo esté integrado se agregan pasitas, aceitunas, almendras, alcaparras y cebollitas dejando sazonar perfectamente. Una vez integrados los ingredientes, se añade la carne de pavo junto con la mezcla licuada, en caso de que el guiso esté seco, se añade caldo del pavo.

Dejar hervir unos minutos más agregando los chiles en vinagre, el laurel y el vino blanco y dejar a fuego bajo con la cacerola tapada hasta que estén bien cocidas todas las verduras.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Carne salada con Plátano y Chaya

Ingredientes:

1 kilo de carne salada
8 plátanos tiernos, pelados, rebanados y cocidos
½ taza de hojas de chipilín limpias
1 taza de hojas de chaya limpias
2 jitomates picados
1 cebolla pequeña picado
1 chile dulce picado
2 dientes de ajos picados
1 cucharada de aceite de maíz
1 rabo de cebollín picado
Sal

Preparación:

Se remojar la carne y se enjuaga para quitarle el exceso de sal, después se lleva al fuego con una pequeña cantidad de agua; agregue los plátanos junto con las hojas de chipilín y chaya. Aparte se mezcla el jitomate con la cebolla, el chile y el ajo; enseguida se fríen en el aceite caliente. Se vierte esta salsa sobre la carne junto con el rabo de cebollín y se deja cocer a fuego lento durante 10 minutos más. Antes de servir, rectificar la sazón.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Barbacoa de Borrego

Ingredientes:

20 kilos de carne
de borrego o res
10 naranjas agrias
5 sobres de tomillo
2 pimientas grandes
2 pimientas chicas
1 kilo de cebolla blanca
2 kilo de tomates
1 mazo de ajo
3 sobres de clavo
3 sobres de orégano
100 g de chile color
100 g de chile mulato
100 g de chile guajillo
6 sobres de mejorana
1 kilo de garbanzo
Rajas de canela
Hojas de aguacate
Hoja de pimienta
Hoja de laurel
Sal

Preparación:

La carne se lava perfectamente con abundante agua y el jugo de las naranjas agrias, luego se deja reposar de 1 a 2 horas únicamente con jugo de naranja. Una vez transcurrido ese tiempo, se enjuaga con abundante agua.

Aparte se licuan todas las especias, los chiles, la cebolla, los garbanzos y los tomates para añadirlo a la carne, se sazona con sal. En un recipiente especial para barbacoa (vaporera) se colocan todos los tipos de hojas de forma que cubran bien la carne condimentada. Se poner a fuego medio y se deja cocer.

Una vez que la carne esté cocida, se deja enfriar, se desmenuza y se vuelve a poner en el guiso para que se termine de cocer durante veinte minutos, de manera que se absorba el exceso de agua.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Potze Tasqueño

Ingredientes:

8 rebanadas de carne de res
Hojas de to, las necesarias
2 cucharadas de manteca de cerdo
500 gramos de jitomate picados
1 cebolla pequeña picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite de maíz
8 hojas de momo
250 gramos de arroz blanco cocido
Sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Se disponen las rebanadas de res sobre las hojas de to y se cubren con una pequeña cantidad de manteca. Se sofríen el jitomate, la cebolla y el ajo en aceite caliente y se disponen estos ingredientes, junto con el momo y el arroz, sobre la carne.

Se sazona con sal y pimienta y se envuelve en las hojas de to cuidadosamente, cocinar al vapor durante 20 a 30 minutos o hasta que la carne esté bien cocida.

Receta proporcionada por los habitantes del Municipio de Villa Luz.

Puchero de Res

Ingredientes:

1 kilo retazo con hueso (chambarete, aguja, costilla, etc.)
2 elotes pelados y cortados en cuartos
2 papas medianas y peladas en trozos
2 plátano macho maduros, pelados y cocidos
2 jitomates
2 cabezas de ajo enteran
1 calabaza chica madura
2 cebolla pequeñas
1 chile dulce
1 chayote
1 manojo de ejotes tiernos
1 macal pelado y cortado en trozos
1 yuca grande pelada y cortada en trozos
Cilantro y perejil al gusto
Sal
1 camote morado mediano cortado en trozos

Preparación:

Se pone a hervir la carne con el agua necesaria, sal, cebolla, ajo y los elotes; cuando éstos comiencen a suavizarse se agregan el macal, la yuca, las papas, el camote, la calabaza, el chayote y los ejotes. Se deja la preparación a fuego lento hasta que se cuezan las verduras.

Aparte, se muelen el chile dulce con los jitomates y la cebolla restante previamente picada. Se agrega esta salsa al puchero junto con los plátanos y se retira del fuego. Por último, se añade el cilantro y el perejil.

Receta proporcionada por la Señora Rosa Aurora Gómez Juárez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Chirmol de Res

Ingredientes:

1 ½ kilo de carne de res con hueso cortado en trozos
3 dientes de ajos
1 cebolla en rebanadas
¼ de semilla de calabaza sin cascara
2 chiles anchos
2 tomates
1 mazo de epazote
¼ de masa de maíz
Aceite
Sal

Preparación:

En una olla con agua se pone a cocer la carne con los ajos y un poco de sal. Aparte, se ponen a tostar las semillas de calabaza a fuego lento. También se asan los tomates y después se licuan con la cebolla, las semillas de calabaza, los chiles y la masa de maíz, disolviendo en un poco de agua. Esta mezcla se incorpora poco a poco a la olla con la carne y se deja cocinar a fuego medio; después de unos minutos de le agrega las hojas de epazote para luego retirarlo del fuego.

Receta proporcionada por la Señora Rosa Aurora Gómez Juárez originaria de la comunidad Tomás Garrido.

Puchero vaquero con Chaya

Ingredientes:

500 gramos de carne salada
2 plátanos machos picados
300 gramos de chaya picada
2 jitomates picados
1 cebolla pequeña picada
1 chile dulce picado
1 cucharada de aceite
de maíz
Sal al gusto

Preparación:

Se lava la carne y se pone a cocer con el agua necesaria; cuando se empiece a suavizar, se añaden el plátano junto con la chaya y se pasan por aceite caliente; se agregan estos ingredientes al puchero y se rectifica la sazón. Se deja a fuego lento durante 15 minutos más y se sirve.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Salpicón de Res

Ingredientes:

500 gramos de res cocida y deshebrada
100 gramos de aceitunas
1 cebolla finamente picada
4 cucharadas de cilantro finamente picado
3 diente de ajo pelado y fileteados
1 chile dulce cortado en rodajas
Las hojas de una lechuga limpias
El jugo de dos limones
½ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta, al gusto
1 cucharada de orégano

Preparación:

Se revuelve la carne con las aceitunas, la cebolla, cilantro, el ajo, el chile y las hojas de lechuga, se añade el jugo de los limones junto con el aceite. Sazonar con sal, pimienta y orégano y servir frío.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Enterrado de Fríjol

Ingredientes:

¼ de frijoles
125 gramos de manteca
¼ de masa para tortillas
¼ de chicharrón surtido
1 hoja de plátano, sin vena
y soasado
Sal

Preparación:

De preferencia, se ponen a cocer los frijoles desde un día antes de preparar la receta. Cuando ya se preparará el guisado, se ponen a sancochar los chicharrones en un poco de agua procurando que sólo sea la suficiente para que queden cubiertos. Cuidar que no se ablanden mucho. Aparte, se muelen los frijoles con un mínimo de caldo (cuidando que no tengan mucho líquido) y se revuelven con todos los ingredientes, se sazona con sal. En las hojas de plátano se forma con esta mezcla una especie de tortilla muy gruesa y se hornea.

Receta proporcionada por la Señora Rosa Aurora Gómez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Adobo de Cerdo

Ingredientes:

1 kilo de pulpa de cerdo
4 dientes de ajo
3 naranjas agrias (el jugo)
1 tablilla de achiote
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de pimienta molida
Aceite
Orégano
Sal

Preparación:

Se macera en molcajete el achiote, la pimienta, el ajo, el comino y el orégano; añadir jugo de naranja y reservar. Aparte se sofríe la pulpa de cerdo y se incorpora poco a poco la preparación anterior. Dejar cocer a fuego lento y servir.

Receta proporcionada por la Señora Juana M. Pérez Gómez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Pozole

Ingredientes:

1 cabeza de cerdo
2 chiles color
2 chiles guajillos
2 tomates
2 cabezas de ajo pelado
1 cebolla morada chica
Pimienta
Laurel
½ de maíz sancochado
Sal

Preparación:

Se pone a cocer la cabeza de cerdo con ajo y sal y una vez que esté cocida se desmenuza. Por otro lado se ponen a remojar los chiles junto con la cebolla y el ajo durante diez minutos, pasados los cuales se licuan junto con los tomates y media taza del caldo donde se coció la cabeza. Esta nueva mezcla se mezcla con la carne de la cabeza y el caldo; todo ello se pone a hervir con hojas de laurel, pimienta y el maíz previamente sancochado. Una vez que rompe el hervor, se deja a fuego lento para que se incorporen todos los ingredientes y una vez que todo esté bien cocido se retira del fuego.

Para servir se utilizan hojas de lechuga romanita picadas con rábanos y tortillas doradas.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Cerdo Frito

Ingredientes:

1 kilo de pulpa de cerdo
1 diente de ajo
½ cebolla en rodajas
3 tomates en rodajas
Albahaca
Cilantro
Aceite
Sal

Preparación:

Se pone a sancochar la carne con un poco de agua, sal y ajo; una vez que ya esté blanda se agrega el cilantro y la albahaca picada y se deja cocer a fuego lento. Se espera a que se consuma la mayor parte del agua para luego agregar el aceite, el tomate y la cebolla, moviendo constantemente para que todos los ingredientes se incorporen correctamente y hasta que la carne este bien cocida. Rectificar el sazón y servir.

Receta proporcionada por la Señora Evangelina Juárez Sánchez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Mondongo en Ajiaco

Ingredientes:

1 kilo de mondongo en trocitos
2 patas de res limpias
1/4 kilo garbanzos pelados
2 camotes
2 yucas medianas
2 elotes pelados en trocitos
2 tomates asados y pelados
1 cabeza de ajo asada
1 calabaza tierna en trozos
1 cebolla grande
3 chile color (fritos)
½ taza de vinagre
½ taza de aceite de olivo
5 plátanos machos maduros
1 kilo de repollo
1 pimiento rojo asado
10 pimientas de tabasco
5 pimientas chicas enteras
2 clavos de olor
1 ramita de oreganón
Sal

Preparación:

Se lavan muy bien el mondongo y las patas tras lo cual se cortan en pedazos pequeños. Se ponen a cocer con suficiente agua junto con las hojas de oreganón, las tres cabezas de ajo y las diez pimientas Tabasco. Cuando la carne se empiece a ablandar, se agregan los garbanzos y se deja a fuego medio para que se siga cociendo. Una vez que el mondongo y las patas estén cocidas y cuando el garbanzo se empiece a ablandar, se añaden los elotes y los chayotes partidos en pedazos medianos. Se deja hervir un poco más para agregar los ingredientes restantes, con excepción de la cebolla, el tomate y el chile color.

Con la mitad de la grasa se sofríen la cebolla y los tomates, se agrega el chile de color dejándolo sazonar con el vinagre. Se incorpora esta mezcla en el mondongo y se aguarda a que se incorporen y cosan bien todos los ingredientes para retirar del fuego.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Queso de cabeza

Ingredientes:

1 cabeza de cerdo
1 kilo de pulpa de cerdo
1 kilo de pulpa de res
20 pimientas de Castilla
2 cucharaditas de sal de gruesa
¼ de una nuez mocada rallada
4 dientes de ajos
½ taza de vinagre
Sal
Tripa de res bien lavada

Preparación:

Se muelen juntas todas las carnes (la de cabeza y la de res) y ya limpias las lonjas y la parte del hocico, se parten en cuadritos. Todos los condimentos se muelen y se revuelven con las carnes y el vinagre. Las tripas se escurren y se rellenan, enrollándolas enseguida con unas tiras de manta que se habrán de asegurar con unas puntadas. Se ponen a cocer durante 2 horas, periodo en el que se van pinchando con un palillo para que salga el aire y el agua. Pasado este tiempo, se retiran del fuego y se les quita la manta, después se prensan durante 24 horas. Se puede servir frío, ahumado, seco al sol o se puede cocer un poco más.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz

Mone de Puerco

Ingredientes:

1 kilo pulpa de cerdo
3 tomates grandes
2 plátanos verdes
1 diente de ajo
1 mazo de cebollín
1 mazo de perejil
1 chile blanco
1 chile dulce
½ cebolla
3 hojts de momo
1 hoja de plátano
Manteca
Sal

Preparación:

Se pica medianamente la carne de cerdo. Aparte, se pican los demás ingredientes excepto la hoja de plátano y el resto del momo; se mezclan con la carne, sal y un poco de manteca. Se extiende la hoja de momo sobre la hoja de plátano y se coloca encima la carne con los demás ingredientes, envolver como tamal y amarrar con un hilo de la misma hoja. Se cuece en agua con un poco de sal durante hora y media; servir con plátano verde asado.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Carne de Cerdo al adobo Tabasqueño

Ingredientes:

5 chile color asado, desvenado y remojado
500 gramos de jitomates asados
1 cebolla blanca pequeña
2 dientes de ajo pelados
1 raja pequeña de canela
1 pizca de orégano
1 pizca de tomillo
¼ de vinagre
800 gramos de carne de cerdo cortada en trozos
5 pimientas de tierra
Rajas de canela, para decorar
Pimienta de tierra entera para decorar
Hojas de lechugas limpias, para decorar

Preparación:

Se muelen los chiles, los jitomates, la cebolla, el ajo, la canela, el orégano y el tomillo con el vinagre. Se baña con esta salsa la carne de cerdo, previamente dispuesta en una charola de hornear y se deja marinar durante seis horas. Una vez transcurrido ese tiempo, se introduce al horno precalentado a temperatura media y se hornea durante dos horas o hasta el término deseado. Para servir se decore con la canela y las pimientas enteras y se acompaña con las hojas de lechuga.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Frijoles pelones con Cerdo

Ingredientes:

200 g de frijoles pelones lavados
500g de carne de cerdo (lomo, costilla o patita), cortados en trozos
1 raja de canela
6 hojas de epazote
1 cebolla picada
2 dientes de ajos pelados y picados
1 chile dulce picado
1 cucharada de aceite
2 jitomates maduros picados
Jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y orégano al gusto

Preparación:

Para elaborar la salsa se mezcla el jitomate y la cebolla con el jugo de limón, el aceite de oliva y el orégano, sazonar con sal y reservar.

Aparte, se llevan al fuego los frijoles con el agua necesaria. Cuando empiecen a hervir se cambia el agua y se regresan al fuego. Esperar a que se suavicen y añadir la carne de cerdo, la canela y el epazote. Se deja cocinar esta preparación hasta que la carne esté bien cocida.

Finalmente se sofríe la cebolla, el ajo y el chile en el aceite caliente; agregar la mezcla de frijoles y sazonar con sal. Se cocina a fuego lento hasta que el guisado espese ligeramente. Si lo desea sirva con la salsa.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Cochinita pibil

Ingredientes:

1 cabeza de cerdo
5 naranjas agrias
½ de cebolla
1 ajo
Adobo (Anita)
2 chile color
1 chile guajillo
¼ de taza de vinagre
Sal

Preparación:

Se lava bien la cabeza de puerco y se deja reposar 30 minutos con el jugo de las naranjas agrias. Después de este tiempo se sancocha la cabeza con suficiente agua, cebolla y ajo. Aparte se licuan los chiles, el adobo y el vinagre y esta mezcla se agrega al cocimiento. Una vez cocida, la cabeza se deja enfriar a temperatura ambiente y se desmenuza. Por último se fríe la carne y se le agrega un poco del guiso tras lo cual queda listo para servir.

Receta proporcionada por la Señora Roneyda M. Gómez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Adobo de menudo de Cerdo

Ingredientes:

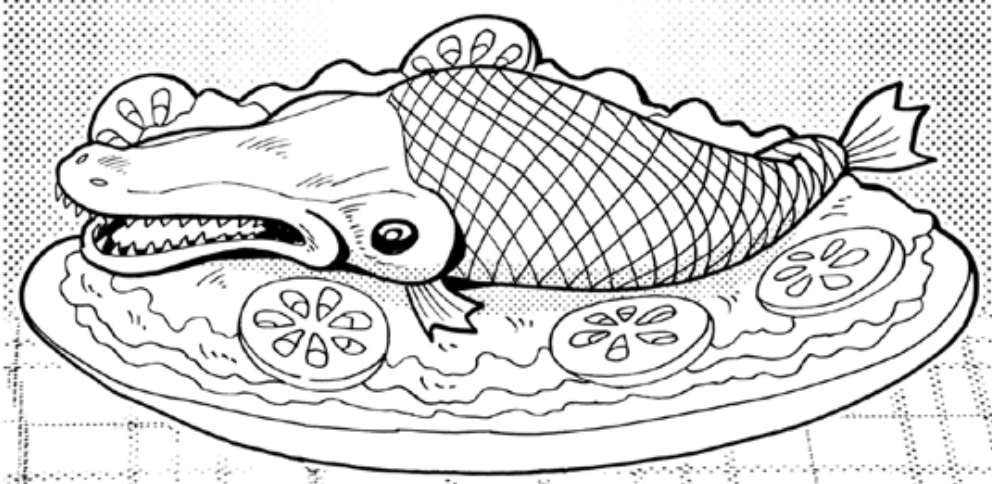
1 menudo entero de cerdo
1 tomate grande
1 cebolla mediana
1 chile dulce
10 pimientas de Castilla
2 clavos de olor
1 cucharadita de vinagre
1 ramita de canela
Sal

Preparación:

Se lavan muy bien todas las partes del menudo con abundante agua y se cortan en pedazos chicos, tras lo cual se pone a sancochar hasta que se ablanden. Una vez cocido se escurre el agua, reservar. Licuando los demás ingredientes se prepara una salsa que después se sofríe en manteca; cuando esté sazonada se le agrega a la carne junto con el vinagre. Se deja cocer a fuego lento hasta que todo esté bien cocido y se haya reducido la humedad.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Capítulo 3
Pescados y mariscos



Fríjol con Caracol

Ingredientes:

1 kilo de frijol limpio
Hojas de perejil
½ cebolla en rodajas
4 tazas de caracol de río
1 diente de ajo
Sal

Preparación:

Se lavan perfectamente los caracoles y se les corta la punta con un cuchillo. Se incorporan en agua hirviendo, donde se dejan durante 10 a 15 minutos para que estos mueran. Posteriormente se retiran del agua para luego ponerlos a cocer junto con los frijoles; cuando éstos ya se hayan ablandado se agrega el ajo, el perejil y la sal y se espera a que todo esté completamente cocido para servir.

Receta proporcionada por la Señora Natalia Vázquez Ramírez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Pescado con hojas de Momo y Chipilín

Ingredientes:

1 kilo pescado en postas
2 tomates en rodajas
2 hojas de laurel
1 chile dulce (verde)
1 cebolla picada
Hojas de chipilín
Hojas de momo
Pimienta
Orégano
Sal

Preparación:

Se fríen los tomates, la cebolla y el chile dulce en aceite. Verter la preparación anterior en una olla junto con el pescado ya bien cocido y tres tazas de agua. Se agregan las especias (laurel, orégano y pimienta), las hojas de momo y las hojas de chipilín. Esperar a que se incorporen los ingredientes y servir.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Pescado sudado en Hojas de Momo

Ingredientes:

1 kilo de mojarras
1 tomate rodajas
2 hojitas de laurel
1 diente de ajo
1 cebolla en rodajas
1 chile dulce en rodajas
2 cucharadas de aceite
Hojas de chipilín
Hojas de momo
Pimienta
Orégano
Sal

Preparación:

Se parten las mojarras en pedazos y se condimentan con ajo, pimienta, orégano y sal. Reposar de 10 a 15 minutos y una vez transcurrido ese tiempo se agregan el tomate, el chile dulce, la cebolla, las hojas de chipilín picadas y dos cucharaditas de aceite. Los trozos de mojarra se colocan sobre las hojas de momo y se envuelven cuidadosamente. Hornear a fuego lento hasta que estén completamente cocidos y servir.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Macabil sudado en hojas de Momo

Ingredientes:

1 kilo de macabil
1 tomate en rodajas
2 hojitas de laurel
1 cebolla en rodajas
1 chile dulce en rodajas
2 cucharadas de aceite
Hojas de chipilín
Hojas de momo
Pimienta
Orégano
Sal

Preparación:

Condimentar el macabil con pimienta, orégano y sal y dejar reposar durante 10 a 15 minutos. Después de ese tiempo se agregan los tomates, los chiles dulces, la cebolla, las hojas de chipilín picadas y dos cucharaditas de aceite. Se coloca el pescado mezclado con los ingredientes sobre las hojas de momo y se envuelve cuidadosamente. Hornear a fuego lento hasta que esté completamente cocido.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Macabil en caldo

Ingredientes:

1 kilo de macabil
Hojas de epazote
Cilantro
3 tomates medianos
½ cebollas
Sal

Preparación:

Primero se lava y se limpia bien el macabil quitándole con mucho cuidado las vísceras. En un recipiente se pone al fuego suficiente agua y cuando ésta empiece a hervir, se añade el macabil en pedazos junto con las hojas de epazote, cilantro, tomate y cebolla en rodajas. Se sazona con sal y se deja cocer a fuego lento.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Macabil con Arroz

Ingredientes:

1 kilo de macabil
¼ de arroz
2 tomates rayado
Hojas de perejil
1/2 cebolla
Cilantro
Aceite
Sal

Preparación:

Se limpia y se lava bien el macabil, después se sazona con sal para luego asarlo. Por otro lado se sofríe el arroz con el aceite y cebolla, se agrega suficiente agua, se añaden las hojas de perejil, cilantro y tomate y por último se agrega el macabil y se deja cocer.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Puchero de Pescado

Ingredientes:

1 kilo de pescado en trozos
2 papas peladas
2 zanahorias
10 aceitunas
3 calabacitas pequeñas
1 tomate grande
1 cebolla pequeña
3 dientes de ajos
1 mazo de cilantro
1 elote en trozos
1 chile dulce
Aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se pican las papas, las zanahorias, las calabacitas, los elotes y el chile dulce y se cuecen en un litro de agua. Aparte, se licua el tomate, el ajo y la cebolla con muy poco agua y se fríe hasta que se sazone todo muy bien. Esta mezcla se coloca en una olla junto con las verduras –excepto las papas-, se añade el cilantro, sal y pimienta. Cuando las verduras estén casi cocidas se agrega el pescado, las papas y las aceitunas y se deja hervir hasta que el pescado esté cocido. Servir caliente.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Macabil asado

Ingredientes:

1 kilo de macabil
Hojas de momo
2 tomates
Cilantro
½ cebolla
1 chile dulce
Sal
Hoja blanca o to

Preparación:

Se pican las hojas de momo, el tomate, la cebolla, el cilantro y el chile dulce y se agrega sal, después se añade el pescado en mitades y se revuelve con los demás ingredientes. Esta mezcla se pone en hojas blancas y se cierra bien. Se pone a cocer a las brasas moviendo constantemente para que se cueza parejo.

Receta proporcionada por los habitantes de la Comunidad de Villa Luz.

Bobo escama frito

Ingredientes:

2 kilos de pescado bobo escama
2 dientes de ajo pelados y machacados
1 pimienta
3 limones (jugo)
Aceite lo necesario
Sal

Para el pico de gallo:
4 tomates en rodajas
1 cebolla mediana picada
2 chile habanero
Cilantro
2 limones

Preparación:

Se limpia bien el pescado quitándole las escamas y las vísceras para luego dejarlo sazonar con el jugo de los limones, los ajos, la pimienta y sal. Se deja reposar de 20 a 25 minutos tras lo cual se fríe en un sartén de tamaño adecuado con aceite hirviendo, volteándolo de ambos lados para que se cueza parejo. Para acompañar el bobo frito se prepara el pico de gallo mezclando la cebolla, los chiles, los tomates, el cilantro, el jugo de los limones y agregando sal al gusto.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Mone de Sardina

Ingredientes:

1 kilo de sardina
2 tomates grandes
2 plátanos verdes
1 cebolla
1 chile blanco
3 hojas de momo
1 hoja de plátano
Manteca la necesaria
Sal

Preparación:

Cortar a la mitad las sardinas. Picar los tomates, la cebolla, el chile blanco y una hoja de momo; mezclar con la carne y agregar un poco de manteca. Extender la hoja de momo sobre la hoja de plátano y colocar encima los pedazos de sardina junto con los demás ingredientes; envolver como tamal y amarrar con un hilo de la misma hoja. Cocer en agua con un poco de sal durante una hora. Servir con plátano verde asado.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Caldo de Mojarra con Momo

Ingredientes:

2 tomates cortados en cuadros
2 ajos
1 cebolla picada
1 chile dulce en trozos
2 cucharas de aceite
1 macal pequeño pelado y cortado en trozos
1 plátano macho verde pelado y cortado en trozos
8 mojarras escamadas y limpias
2 hojas de momo
Cilantro perejil
Sal

Preparación:

Moler los tomates, el ajo, la cebolla y el chile dulce con una pequeña cantidad de agua. Sofreír esta mezcla en el aceite caliente, verter agua necesaria para elaborar la sopa y dejar cocinar unos minutos. Después añadir el macal y el plátano previamente cocido, junto con las mojarras, las hojas de momo, el cilantro y el perejil; sazonar con sal, dejar a fuego lento durante 15 minutos.

Receta proporcionada por la Señora Rosa Aurora Gómez Juárez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Pejelagarto en Chirmol

Ingredientes:

1 pejelagarto
¼ de semillas de calabaza
1 tortilla
¼ kg de masa
2 chiles dulces
1 cebolla
1 ajo
1 rama de epazote
2 tomates rebanados
Sal

Preparación:

Se pone a asar el pejelagarto entero y en cuanto se le pueda quitar la piel se retira del fuego, se limpia bien y se parte en trozos medianos. Se ponen estos trozos sin piel a seguir asando hasta que la carne adquiera con un tono dorado.
Se tuestan las semillas de calabaza y la tortilla, se fríen los chiles, se asa la cebolla y todo se muele junto con la masa y 2 tazas de agua; se cuela y se pone al fuego esta mezcla. Una vez que hierve se agregan la rama de epazote y los trozos de pejelagarto. Se retira del fuego y se sirve adornando el plato con los chiles dulces, hojitas de epazote y los tomates rebanados.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Pejelagarto en Verde

Ingredientes:

1 pejelagarto
5 tomates verdes
2 dientes de ajo pelados
½ cebolla morada
½ taza de hojas de chipilín
½ taza de hojas chile amashito
1 taza de hoja de chaya
2 hojas de momo
1 chile dulce
3 platanitos tiernos
Hojas de momo, para decorar
Arroz blanco, como guarnición

Preparación:

Se cuece el pejelagarto en el agua necesaria durante 15 minutos. Retirar del líquido y reservar.

Después se muelen los tomates, el ajo, la cebolla, las hojas, el chile y si se desea el plátano con el caldo tibio; se cuela esta mezcla y se lleva al fuego. Se agrega el pejelagarto y se cocina durante 20 minutos; sazonar con sal. Para servir, acompañar con arroz blanco y decorar con hojas frescas de momo.

Receta proporcionada por la Señora Natalia Vázquez Ramírez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Pejelagarto asado

Ingredientes:

2 kilos de pollo en piezas
200 gramos de chile color
200 gramos de chile guajillo
½ kilo de tomate
¼ de cebolla en rodajas
1 plátano
100 gramos de galleta menuda
1 paquete pequeño de galletas saladas
2 dientes de ajos
Sal

Preparación:

Se asan ligeramente los cebollines y después se rebanan. Aparte, se tuestan los chiles, se muelen y se añade sal y jugo de limón; enseguida se revuelven con el cebollín y la pimienta. Se sazona el pejelagarto con sal y pimienta y se asa a la leña o al carbón. Cuando ya se ha cocido, se abre para quitarle las espinas y se sirve con la salsa de amashito.

Receta proporcionada por la Señora Natalia Vázquez Ramírez originaria de la Comunidad de Tomas Garrido.

Empanadas de Pejelagarto

Ingredientes:

1 pejelagarto mediano
½ de masa para tortilla
1 tomate picado
6 cebollines
1 chile dulce picado
1 diente de ajo finamente picado
3 hojas de perejil picadas
1 cucharadita de achiote
Sal y pimienta al gusto
Manteca de cerdo la necesaria

Preparación:

Se asa entero el pejelagarto al carbón o en leña, se le quita la piel y después se desmenuza y se fríe junto con los demás ingredientes, excepto la masa. Cuando todo esté debidamente integrado y sazonado se retira del fuego. Aparte, se mezcla la masa con sal, dos cucharadas de manteca y achiote diluido en un poco de agua caliente. Con ella, se forman entre 12 y 15 bolitas de masa, las cuales se extienden en forma de tortillas, en medio se les coloca una cucharada del guiso de pejelagarto, se cierran dándole forma de empanadas y se fríen en manteca caliente.

Receta proporcionada por la Señora Rosa Aurora Gómez Juárez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Ostiones en Escabeche

Ingredientes:

1 kilo de ostiones (reservar las conchas)
4 hojas de pimienta de tabasco
3 diente de ajo
1 cebolla grande en rebanadas
1 cucharadita de orégano
10 pimientas de castilla
1 tomate verde
1 cucharada de chile amashito
½ taza de vinagre de vino blanco
½ taza de aceite de oliva
Sal al gusto

Preparación:

Se sancochan los ostiones y después se escurren. Se cuela el líquido de cocción para quitarle las impurezas y se vierte la mitad en una cazuela junto con las hojas de pimienta, el tomate, ajo, cebolla, orégano, pimientas, los chiles y el vinagre. Se lleve esta preparación a fuego bajo y cuando empiece a soltar olor, se agregan los ostiones y se dejan cocinar durante diez minutos aproximadamente. Se regresan los ostiones a su concha y se vierte encima una pequeña cantidad de aceite de oliva. Por último, decorar con sal marina y servir.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Cangrejos en Chirmol

Ingredientes:

10 cangrejos
Hojas de plátano, las necesarias
2 tortillas grandes tostadas
Caldo de pescado, lo necesario
1 cucharada de pasta de achiote o al gusto
1 cebolla
2 dientes de ajo pelados
2 cucharadas de chile amashito seco, tostados y remojados, o al gusto
500 gramos de jitomates picados
1 cucharada de manteca de cerdo
1 rama de epazote
Sal y pimienta, al gusto
½ cucharaditas de orégano

Preparación:

Se envuelven los cangrejos en las hojas de plátano y se cocinan al vapor. Cuando estén listos se separa la carne y se reservan los caparazones.

Después, se muelen las tortillas con una pequeña cantidad de caldo de pescado, el achiote, la cebolla, el ajo y los chiles. Aparte, se fríe el jitomate en la manteca caliente y se añade la mezcla de achiote junto con el epazote; se sazona con sal, pimienta y orégano. Se agrega la carne de cangrejo y se deja cocer en la salsa. Se sirve en los caparazones.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Mone de Bobo

Ingredientes:

1 bobo limpio
Jugo de 1 limón
2 ajos pelados
1 cebolla mediana
500grs. de jitomates
1 cucharada de chile amashitos
4 hojas de momo, las necesarias
Hojas de tó, las necesarias
8 hojas de chaya
1 cucharada de manteca de cerdo
8 hojas de chaya
1 plátano macho verde, pelado y cortado en rebanada finas
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se unta el bobo con el limón y si se desea se puede cortar en postas o filetes. Aparte, se muele el ajo, la cebolla, los jitomates y los chiles en el molcajete.

Se dispone el pescado sobre las hojas de tó, se cubre con la manteca y encima se distribuyen las hojas de momo y chaya, la salsa y el plátano. Se sazona con sal y pimienta y se envuelve cuidadosamente. Cocinar en una vaporera hasta que el bobo este bien cocido.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Piguas asadas

Ingredientes:

Chiles amashitos, al gusto
4 dientes de ajo pelados
10 pimientas de castilla
El jugo de 10 naranja agrias
Sal
1 kilo de piguas peladas

Preparación:

Se muelen los chiles, el ajo y las pimientas con el jugo de las naranjas; se sazona con sal. Se bañan las piguas con esta salsa y se dejan marinar durante media hora.
Después, se cocinan en una cazuela de barro tapada, hasta que se resequen y se doren.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Capítulo 4
Otros guisos

Empanadas de Huevo

Ingredientes:

1 kilo de masa para tortilla
½ taza de harina
7 huevos cocidos
4 tomates
Chile amashito
Sal

Preparación:

En primer lugar el huevo se pica muy bien y se mezcla con los tomates, el chile y sal. Después se mezcla la masa y la harina con un poco de agua para obtener una masa consistente, con la que se van formando las tortillas; en medio se les pone la mezcla de los huevos y se cierran dándoles forma de empanada. Se van pasando por el comal volteando por ambos lados hasta que estén completamente asadas.

Receta proporcionada por la Señora Rosa Aurora Gómez Juárez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Shote de Caracol

Ingredientes:

3 cuartillas de caracol
Hojas de perejil
4 tortillas fritas
1 plátano verde
Hojas de momo
Macalito
Masa para tortilla
Sal

Preparación:

Se lavan con abundante agua los caracoles, después se les corta parte de la punta y se ponen a cocer con el agua necesaria durante 40 a 50 minutos. Pasado ese tiempo, se añaden las hojas de momo, las tortillas fritas, el plátano verde, el macalito, la masa y por último el perejil y se deja cocer a fuego medio hasta que esté todo perfectamente integrado.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Plátano con Chaya

Ingredientes:

1 kilo de pelados machos verdes, pelados
2 cucharadas de aceite de maíz
2 chiles dulces picados
250 gramos de hojas de chaya cocidas
Sal y pimienta, al gusto
El jugo de una naranja agria

Preparación:

Se fríe el plátano en el aceite caliente, si se desea, en cuanto empiece a dorarse se añade el chile.
Después se agregan las hojas de chaya y se sazona con sal y pimienta. Se vierte el jugo de naranja y se deja la preparación al fuego lento unos minutos más hasta que todo esté cocido.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Chaya con Calabaza

Ingredientes:

½ cebolla picada
1 cucharada de aceite de maíz
1 kilo de calabacitas, rodajas
1 taza de granos de elote tiernos
500 gramos de jitomate picados
1 chile dulce picado
250 gramos de hoja de chaya cocida y picadas
Sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Se acitrona la cebolla en el aceite caliente y se agregan las calabacitas, el elote, el jitomate y el chile dulce. Después se añade la chaya picada y se sazona con sal y pimienta. Se deja la preparación en fuego lento hasta que se cuezan las verduras y se sirve.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Verde

Ingredientes:

1 ramo de cilantro
1 ramo de chipilín
1 ramo de hoja de chile amashito
1 ramo de hojas de momo tiernas
1 ramo de hojas de chaya
1 cebolla pequeña
2 tomates verdes
1 chile dulce
2 dientes de ajos picados
2 cucharadas de masa de maíz

Preparación:

Se muelen todos los ingredientes, excepto la masa y se mezcla esta molienda con el caldo de la carne que vaya a aderezar con el verde; llevar la preparación al fuego. Aparte, se prepara un atole con la masa que se añade al verde cuando este se encuentre en ebullición, para que espese. Dejar al fuego hasta que sazone, removiendo continuamente para que no se pegue.

Receta proporcionada por la Señora Roneyda M. Gómez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Chayotes rellenos

Ingredientes:

8 chayotes grandes cocidos
100 gramos de queso blanco rallado
Azúcar y sal, al gusto
60 gramos de mantequilla
75 gramos de pasitas
1 cucharada de canela en polvo
120 gramos de nata
Rajas de canela, para decorar

Preparación:

Se cortan los chayotes a la mitad retirando la semilla y separando la pulpa con ayuda de una cuchara, reservar la cáscara.

Aparte, se revuelve la pulpa con el queso, el azúcar, una pizca de sal, la mantequilla, las pasitas, la canela en polvo y la nata, con esta preparación se rellenan las mitades de chayote. Disponer los chayotes rellenos en charolas forradas con papel aluminio y hornear a temperatura media hasta que se doren.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Plátanos rellenos

Ingredientes:

8 plátanos machos maduros
Sal
Relleno de carne de cerdo
con pasas
Rellenos de frijoles negros
250 g de manteca de cerdo
Hojas de plátano, para
decorar

Preparación:

Se cuecen los plátanos sin pelar en el agua necesaria. Cuando estén listos, se retiran las cascaras y se dejan enfriar. Después se machaca la pulpa y se añade sal al gusto. Con esta pasta se forman bolitas y se extienden en forma de tortillas pequeñas; en el centro se coloca el relleno de su preferencia y se cierran. Posteriormente se fríen las tortillas de plátano rellenas en la manteca de cerdo caliente hasta que se doren y enseguida se colocan sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa. Para servir decorar con hojas de plátano.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Sisguá

Ingredientes:

6 elotes desgranados
3 huevos
Sal al gusto
100 gramos de manteca
de cerdo
100 gramos de nata batida
Mantequilla, para engrasar
el molde
Hojas de plátano las
necesarias

Preparación:

Se muelen los granos de elote y se mezclan con los huevos, la sal, la manteca y la nata. Se vierte la preparación en un molde engrasado y se cubre con hojas de plátano. Introducir el molde en el horno precalentado a temperatura media y hornear hasta que se dore.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Totopostes

Ingredientes:

500 gramos de maíz
1 cucharada de cal
2 cucharadas de manteca
de cerdo
Sal al gusto
Hojas de plátano las
necesarias

Preparación:

Se pone a cocer el maíz en suficiente agua con cal, cuando esté listo se enjuaga varias veces moviéndolo. Cuando se proceda a molerlo se mezcla la manteca y se sazona con sal. Para preparar los totopostes, se extiende una pequeña porción de la masa sobre una hoja de plátano hasta formar una capa muy delgada y se cubre con otra hoja. Repetir la operación hasta terminar con la masa y cocer los totopostes por ambos lados sobre un comal.

Receta proporcionada por la Señora Aurelia López Gómez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Tostones de Plátano Macho

Ingredientes:

6 plátanos machos verde
pelados
Sal al gusto
Manteca de cerdo la
necesaria
Aceite de maíz lo necesario
Hojas de plátano, para
decorar
Salsa de chile amashito

Preparación:

Se cortan los plátanos en cuartos y se remojan en agua salada durante 10 minutos; enseguida retire las cascaras y séllelos en la manteca caliente. Después se machaca cada porción en una prensa para tortillas, forrada por ambos lados con plástico o con hojas de plátano, para evitar que se pegue.
Se fríen los tostones por separado en una sartén con aceite muy caliente. Se sazona con sal al gusto y se colocan sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa. Servir decorados con hojas de plátano y acompañar con salsa de chile amashito.

Receta proporcionada por la Señora Micaela Vázquez Ramírez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Salsa de Amashito

Ingredientes:

½ cebolla grande fileteada
2 tazas de chiles amashitos frescos
1 taza de aceite de oliva
½ taza de vinagre
10 pimientas de tabasco
1 cucharadita de orégano
Sal al gusto

Preparación:

Se acitronan la cebolla y los chiles en una cuarta parte del aceite; se agregan el vinagre, las pimientas y el orégano. Bajar el fuego y cocinar durante unos minutos, sazonar con sal y añadir el resto del aceite.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Empanadas Tabasqueñas

Ingredientes:

1 kilo de masa para tortillas
250 gramos de manteca
de cerdo
Sal al gusto
Relleno de peje lagarto
Relleno de carne
Relleno de frijoles

Preparación:

Se mezcla la masa con dos cucharadas de la manteca y sal. Con ella, se forman bolitas y se extienden en forma de tortilla con una prensa o entre dos hojas de plátano. Se coloca en el centro de cada una el relleno de plátano de su preferencia y se cierran en forma de empanada. Freír en la manteca restante hasta que se doren y colocarlas sobre papel absorbente antes de servirlas, para quitarle el exceso de grasa.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Glosario

Albahaquita: Herbácea perenne cuyas hojas se utilizan como condimento. Se trata de una planta del género Ocimum y pertenece a la familia Labiatae.

Aliñar: Limpiar la carne de algún animal (aves, peces) para retirar las vísceras y restos de piel o grasa.

Bobo: Pez de agua salada de la especie Joturus pichardi, apreciado por el sabor de su carne.

Castaña: Árbol cuyo fruto y semillas son ampliamente usados como alimento, se conoce así a la especie Artocarpus communis perteneciente a la familia Moraceae.

Cocoíte: Árbol de la especie Gliciridia sepium perteneciente a la familia Fabaceae, de uso forrajero, alimenticio y medicinal.

Chaya: Arbusto cuyas hojas se utilizan como ingrediente principal en diversos platillos en el Sureste de México. Se conoce así a las especies Cnidoscolus chayamansa y C. aconitifolius pertenecientes a la familia Euphorbiaceae.

Chile amashito: Variedad local de Capsicum frutescens que se distingue por tener un alto grado de pungencia, ampliamente usado en la elaboración de distintas salsas picantes.

Chile color: Nombre local dado al chile ancho o guajillo, variedad de Capsicum annuum usada en la elaboración de diversas salsas en la cocina tradicional mexicana.

Chile dulce: Variedad local de Capsicum annuum cuya principal característica es tener un sabor dulce y poca pungencia, y por ello usado como ingrediente de diversos platillos.

Chipilín: Arbusto cuyas hojas se utilizan como ingrediente principal en diversos platillos en el Sureste de México. Se conoce así a diversas especies del género Crotalaria pertenecientes a la familia Fabaceae.

Chirmol: Salsa a base de diversos ingredientes con el que se preparan carnes y pescados.

Hoja de to: Hoja de diversas especies de la familia Musaceae usada en la envoltura de tamales y otros platillos.

Menudencias: Nombre dado localmente a las vísceras del pollo y otras aves.

Menudo: Nombre local dado al estómago de reses, cerdos y ovinos usado para preparar caldos y otros platillos.

Macal: Tubérculo comestible de la especie Xhanthosoma sagittifolium, familia Araceae.

Matalí: Nombre local con el que se designa a la especie Tradescantia zebrina, herbácea perenne de la familia Commelinaceae usada en la preparación de bebidas.

Momo: Arbusto cuyas hojas son ampliamente usadas como condimento de la familia Piperaceae. La especie presente en la Sierra de Tabasco es Piper auritum.

Mone: Platillo tabasqueño elaborado con carne cerdo, pollo o pescado mezclado con plátano macho y salsa verde que se cuece envuelto en hojas de distintas musáceas.

Oreganón : Herbácea perenne de la especie Lippia graveolens perteneciente a la familia Verbenaceae ampliamente usada con fines condimenticios y medicinales.

Pejelagarto: Pez comestible del género Lepisosteus comúnmente encontrado en zonas bajas y pantanos.

Pimienta de Tabasco: Fruto de la especie Pimenta dioica de la familia Mystaceae ampliamente usado como condimento.

Pimienta de Castilla: Fruto de la especie Piper nigrum de la familia Piperaceae ampliamente usado como condimento.

Puchero: Nombre local dado a caldos preparados con carne y distintos tipos verduras locales.

Quelite: Nombre con el que se designan diversas especies de plantas arvenses (silvestres fomentadas) comestibles.

Sancochar: Cocer algo ligeramente sin dejar que llegue a ablandarse, con agua y sal y condimentos.

Shish: Vocablo local para designar al sedimento restante en diversas preparaciones líquidas.

Sofreír: Freír de manera superficial a baja temperatura algún alimento con una pequeña cantidad de aceite para se cueza ligeramente.

Tepezcuintle: Roedor silvestre de tamaño mediano de la especie Cuniculus paca, ampliamente cazado por el sabor de su carne.